

**បរិមាណផលប្រយោជន៍អាហារ**

បរិមាណផលប្រយោជន៍ប្រចាំខែត្រូវបានផ្អែកលើចំនួនមនុស្សក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងប្រាក់ចំណូលរបស់អ្នក ។

ផលប្រយោជន៍ប្រចាំខែមធ្យមសម្រាប់គ្រួសារក្នុងឆ្នាំ 2014 គឺ \$220 ។  
ផលប្រយោជន៍អតិបរមាគឺ ៖

| ទំហំគ្រួសារ | ផលប្រយោជន៍អតិបរមា |
|-------------|-------------------|
| 1           | \$189             |
| 2           | \$347             |
| 3           | \$497             |
| 4           | \$632             |

អ្នកមិនចាំបាច់ជាពលរដ្ឋអាមេរិកទេដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍អាហារ

ជនអន្តោប្រវេសន៍ដែលបំពេញវិធានការណ៍ដាក់លាក់ក្រោមកម្មវិធីជំនួយសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមសហព័ន្ធអាចមានសិទ្ធិទទួលបានផលប្រយោជន៍អាហារ ។

ជនអន្តោប្រវេសន៍ដែលមិនមានឯកសារ អ្នកទេសចរ និងជនមិនមែនជាពលរដ្ឋផ្សេងទៀតមិនមានសិទ្ធិទទួលបានផលប្រយោជន៍អាហារទេ ។

**តើខ្ញុំអាចទទួលបានប៉ុន្មាន?**

ផលប្រយោជន៍ប្រចាំខែត្រូវបានផ្អែកលើចំនួនមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះអ្នក ប្រាក់ចំណូលរបស់អ្នក និងចំណាយរស់នៅ ។

ដើម្បីដឹងពីអ្វីដែលអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបាន ចូលទៅគេហទំព័រ [www.foodhelp.wa.gov](http://www.foodhelp.wa.gov) និងជ្រើសរើស **អ្នកប៉ាន់ស្មានផលប្រយោជន៍** ។

ស្កេនជាមួយឧបករណ៍  
អានបារកូដលើទូរស័ព្ទដៃ



**តើខ្ញុំដាក់ពាក្យសុំយ៉ាងដូចម្តេច?**

វិធីរហ័សបំផុតដើម្បីដាក់ពាក្យសុំគឺលើបណ្តាញនៅ [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) ។

ស្កេនជាមួយឧបករណ៍  
អានបារកូដលើទូរស័ព្ទដៃ



អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យសុំនៅភារិយាល័យសេវាកម្មសហគមន៍ដែលនៅជិតបំផុត ឬតាមសំបុត្រ ។

**ជម្រើសអាហារសុខភាពសម្រាប់របៀប  
រស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ**

**អាហារមូលដ្ឋាន**



Transforming lives

DSHS 22-1301 CA (Rev. 3/15)

**SNAP**

បន្ថែម  
សារធាតុចិញ្ចឹម  
ជំនួយ  
កម្មវិធី

USDA គឺជាអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម និងនិយោជកដែលមានឱកាសស្មើគ្នា ។

# តើ SNAP ជាអ្វី?

កម្មវិធីជំនួយសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមសហព័ន្ធ (SNAP) ត្រូវបានហៅថា អាហារមូលដ្ឋានក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន គឺជាកម្មវិធី USDA ដែលជួយ បំពេញការចំណាយរបស់មនុស្ស និងធ្វើឲ្យរបប អាហារពួកគេប្រសើរឡើង ។

ផ្ទះដែលមានសិទ្ធិទទួលបានប័ណ្ណដលប្រយោជន៍ អេឡិចត្រូនិច (EBT) ជាមួយដលប្រយោជន៍ ប្រចាំខែដើម្បីទិញអាហារនៅហាងលក់គ្រឿង ធ្វើម្ហូបដែលបានចូលរួម ។



**តើអ្នកដឹងទេ?** ផ្ទះអាចប្រើដលប្រយោជន៍ SNAP EBT នៅ Farmers Markets ។ អ្នកក៏អាចប្រើដលប្រយោជន៍ SNAP EBT របស់អ្នកដើម្បីទិញអាហារដែលផលិតករក្នុងតំបន់ និងក្រៅប្រទេស ។



## តើអាហារមូលដ្ឋានអាចជួយខ្ញុំជាមួយការបណ្តុះបណ្តាល ឬ ការស្វែងរកការងារទេ?

- បាទ/ចាស! បើអ្នកទទួលបានអាហារមូលដ្ឋាន អ្នកអាចធ្វើការស្ម័គ្រចិត្ត សម្រាប់កម្មវិធីការងារ និងការបណ្តុះបណ្តាលអាហារមូលដ្ឋាន (BFET) ។
- BFET ផ្តល់ការស្វែងរកការងារ ការបណ្តុះបណ្តាលស្វែងរកការងារ សេវាកម្មអប់រំ ការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និងឱកាសការងារផ្សេង ទៀតដល់អ្នកទទួលបានអាហារមូលដ្ឋាន ។

អង្គការជាច្រើនអាចផ្តល់ជំនួយការធ្វើដំណើរ ការថែទាំក្មេង ឬធនធាន ផ្សេងទៀតដែលអាចជួយអ្នកខិតខំឆ្ពោះទៅរកគោលដៅការងាររបស់ អ្នក ។ សេវាកម្មត្រូវបានផ្តល់ជូនតាមរយៈសហគមន៍ ឬមហាវិទ្យាល័យ បច្ចេកទេស និង/ឬអង្គការដែលនៅក្នុងសហគមន៍ (CBO) និងគ្រូប ដណ្តប់វិស័យការងារ និងមុខងារជាច្រើន ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើសេវាកម្ម BFET ចូលគេហទំព័រ ៖

[www.basicfoodet.org](http://www.basicfoodet.org)

## តើខ្ញុំត្រូវតែដឹងពីអ្វីខ្លះអំពីដលប្រយោជន៍អាហារមូលដ្ឋាន?

| ទំហំគ្រួសារ | ការកម្រិតប្រាក់ចំណូលប្រចាំខែ |
|-------------|------------------------------|
| 1           | \$1,962                      |
| 2           | \$2,655                      |
| 3           | \$3,349                      |
| 4           | \$4,042                      |
| 5           | \$4,735                      |

មិនមានការកម្រិតធនធាន ឬប្រាក់ចំណូលសុទ្ធសម្រាប់មនុស្ស ភាគច្រើន ។

- អ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំ ៖
  - លើបណ្តាញនៅ [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) ។
  - តាមសំបុត្រ ។
  - ដោយផ្ទាល់នៅការិយាល័យសេវាកម្មសហគមន៍ (CSO) ក្នុងតំបន់ ។
- បទសម្ភាសន៍តាមទូរស័ព្ទសុំពេលវេលា ហើយពួកយើងអាចជួយអ្នក ទទួលបានព័ត៌មានដែលពួកយើងត្រូវការ ។
- ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ តាមលេខ 1-877-501-2233 សម្រាប់ព័ត៌មាន បន្ថែមដើម្បីស្នើសុំពាក្យសុំ ។
- ជិតពាក់កណ្តាលនៃពាក្យសុំទាំងអស់ត្រូវបានដំណើរការក្នុងរយៈពេល តិចជាងមួយសប្តាហ៍ ។
- បើអ្នកទទួលបានដលប្រយោជន៍អាហារមូលដ្ឋាន ៖
  - កូនដែលគ្រប់អាយុចូលរៀនត្រូវបានចុះឈ្មោះដោយស្វ័យប្រវត្តិក្នុង កម្មវិធីអាហារសាលាឥតគិតថ្លៃ ។
  - គ្រួសារអ្នកបំពេញតេស្តប្រាក់ចំណូលស្ត្រី ទារក និងកុមារ (WIC) ។